

功夫

TAI-NUI NEWS

功夫

1989



2009

20 ans !

SEPT-OCT-NOV-DEC 2009

N° 2



Sifu Christophe recevant un Katana de la part des élèves

### Editorial

L'Académie de Tai-Nui Kung-Fu, anciennement dénommée Armenian Black Belts Academy, a trouvé opportun de procéder régulièrement à la parution de son journal intitulé Tai-Nui News.

Ce dernier, destiné aussi bien aux pratiquants débutants que confirmés, fera connaître les activités martiales et de bien-être pratiquées au sein de notre Ecole.

Ce nouveau journal se veut être la porte d'entrée dans un monde particulier que représente celui très prisé des arts martiaux sous un aspect tant socioculturel que sportif. Son objectif est de montrer de surcroît de quelle manière ils s'intègrent parfaitement et s'appliquent harmonieusement dans la vie de tous les jours par tout un chacun en tant que mode de vie.

Par conséquent, des sujets aussi divers que variés correspondant à tout public (enfants et adultes) seront abordés.

« TAI NUI NEWS » traitera de très nombreux thèmes, à savoir entre autre celui de la **santé et du bien-être** (Médecine Traditionnelle Chinoise, auto-massage chinois, règles de diététique, etc.), des **arts martiaux internes** (Tai-Ji-Quan et Qi-Gong), des **arts martiaux externes** (Kung-Fu Shaolin et Tai-Nui et Self-Défense), celui des **armes de shaolin** et bien d'autres.

En résumé, vous découvrirez tout au long des différents articles parus dans les numéros successifs toute la richesse tant technique que philosophique des arts martiaux enseignés dans notre Académie sans oublier bien évidemment de faire état des évènements passés, en cours et ceux à venir.

La rédaction

## **LE CLUB EN BREF**

**Tai-Nui Kung-Fu Academy** est la première école arménienne d'arts martiaux asiatiques fondée par Sifu Christophe Topalian en France. Notre académie a été officiellement créée en 1994 au travers d'une association loi 1901 avec l'Instructeur Jean-Michel Giorgi, cofondateur de l'académie.

L'objectif de notre académie d'arts martiaux est d'initier les élèves à différentes disciplines martiales asiatique comme le Kung-Fu traditionnel et moderne, le Tai-Ji-Quan, le Qi-Gong (art de la respiration), la Self-Défense, l'art du Chin Na (art redoutable des luxations), la médecine traditionnelle sino-japonaise (massage chinois, shiatsu, moxibustion, digitopuncture...)

Aujourd'hui, en France, Tai-Nui Kung-Fu Academy est concentrée en région parisienne et possède une branche sur Gonesse et une autre sur Arnouville.

L'Académie, a fêté le 26 juin 2009 ses vingt ans ! Cet évènement s'est déroulé en la présence de la centaine d'élèves que composent notre école ainsi que près de deux cent spectateurs, parents, amis, anciens élèves, venus tout spécialement pour l'occasion.

Avec l'avènement de ces 20 ans d'existence, une nouvelle ère s'ouvre désormais à notre structure. En effet, d'une part de nouvelles disciplines viendront cette année enrichir notre enseignement déjà éclectique par l'introduction de la self-défense et du Qi-Gong. D'autre part une nouvelle génération de professeurs / assistants tant en Kung-Fu qu'en Tai-Ji-Quan s'apprête à émerger sous la férule de Sifu Christophe Topalian et qui viendront enrichir le groupe d'enseignants déjà existant. Par ailleurs, nous proposons désormais des cours privés à votre domicile, pour la remise en forme, la self-défense, le Qi-Gong, le Tai-Ji-Quan, la relaxation, les massages énergétiques chinois (tui na), japonais (shiatsu) et coréen.

## **LES DISCIPLINES ENSEIGNEES**

Notre académie dispense à la fois les arts martiaux externe et interne. Ainsi, sont enseignés au sein de notre structure : le Kung-Fu Shaolin, le Kung-Fu Tai-Nui, les 18 armes de shaolin, le Tai-Ji-Quan, le Dao Yin Yang Sheng Gong ainsi que le Qi-Gong Quimetao.

## **LE KUNG-FU**

Dans sa traduction littérale, le mot chinois « Kung-Fu », désigne celui qui est parvenu à la maîtrise absolue de son art, soit un spécialiste d'une discipline précise. Kung-Fu n'évoque donc initialement rien de plus qu'un travail parfait, en voie d'accomplissement, et ce dans n'importe quel domaine. Le terme se réfère à un excellent niveau et l'on peut par conséquent avoir, par exemple, un « bon Kung-Fu » dans l'art culinaire, celui de la peinture ou encore la musique.

Mais au cours des siècles, le sens de ce mot s'est altéré, si bien que le Kung-Fu désigne désormais celui à qui, une éducation et des exercices spécifiques ont permis d'atteindre un haut niveau dans la maîtrise de l'art du combat, un art armé de la précision d'une science. Ainsi, Kung-Fu est devenu un terme générique recouvrant une multitude de techniques de combats pratiquées avec ou sans armes. De même, le travail des siècles a modifié la technique du Kung-Fu (puisque'il existe aujourd'hui plus de 400 styles de Kung-Fu), différentes écoles se sont alors succédé afin de transmettre leur enseignement de cette discipline martiale d'origine indochinoise.

Cette évolution a donné naissance à deux écoles ou deux courants principaux :

- l'école de la force interne ou douce (Nei-Chia)
- l'école de la force extérieure ou dure (Wei-Chia).

Le style de notre école, basé sur des techniques traditionnelles, appartient à l'école de la force douce et s'intitule KUNG-FU TAI NUI CUN. La particularité de celui-ci est qu'il assortit l'art martial proprement dit d'un mode de vie particulier.

## **Que représente le Kung-Fu aujourd'hui?**

Depuis ses origines, remontant au 5<sup>ème</sup> siècle de notre ère et jusqu'à la première moitié du XXème siècle, le Kung-Fu, de par sa nature et sa raison d'être était destiné à se défendre contre les oppresseurs de la Chine de l'époque voire même à les tuer. Au XXème siècle, le Kung-Fu et par conséquent sa pratique s'est vu être interdit sous le joug du fameux timonier Mao Tsé Toung, lequel considérait qu'il s'agissait d'un héritage culturel de la Chine ancienne avec lequel il fallait rompre les liens. La raison en était que ce dernier craignait un soulèvement populaire contre le pouvoir en place et que cette éventuelle effervescence aurait été endurcie par une pratique massive du peuple chinois de cet art martial. La timide réhabilitation de certaines valeurs traditionnelles après la mort de Mao, redonne une nouvelle impulsion au Kung-Fu chinois à condition toutefois qu'il soit conçu et enseigné comme une simple activité culturelle et sportive. Cet état d'esprit engendra une nouvelle forme de pratique désormais encrée dans les mentalités chinoise, connu sous l'appellation de WU SHU, art qui possède aujourd'hui une connotation davantage artistique que martiale. A l'heure actuelle, des millions de chinois, sans distinction de sexe ou d'âge, pratiquent assidûment l'art du Kung-Fu. Mais le XXème siècle a été également le siècle où le Kung-Fu connaît sa plus grande diffusion à l'échelle planétaire, son enseignement ainsi que sa pratique se sont considérablement répandus.

En effet, des clubs, des écoles et universités ont été créés dans de nombreux pays par les maîtres venus d'Asie.

Aujourd'hui, le Kung-Fu n'est plus considéré uniquement comme un art martial au sens strict du terme, sa signification est transcendée au profit d'une acception plus large qui fait de cet art multi-millénaire :

- 1/ un exercice physique,
- 2/ une technique de combat redoutable, réaliste et très élaborée,
- 3/ une philosophie,
- 4/ une médecine,
- 5/ ainsi qu'un art assorti d'un mode de vie particulier.

## LE TAI JI QUAN

Le TAI JI QUAN, discipline appartenant à la famille des arts martiaux internes, est basé sur l'exécution lente de toute une série de mouvements circulaires, coordonnées avec une respiration adaptée.

C'est un art complet qui conditionne simultanément le corps et l'esprit, en procurant à son adepte un bien-être intérieur le mettant ainsi dans un état de quiétude totale. Inspiré des enseignements de base de la philosophie Taoïste et de la Médecine Traditionnelle Chinoise, le TAI JI QUAN est un véritable art martial interne, mais aussi un art de vivre qui allie harmonieusement Yin et Yang, souplesse et force. Sa pratique permet à l'énergie interne vitale (Qi en chinois) de circuler dans tout le corps au travers des méridiens d'acupuncture, ce qui revigore l'organisme dans son ensemble tout en augmentant le potentiel santé du pratiquant.

Ainsi, une pratique régulière du TAI JI QUAN entraîne une stimulation de tous les organes, une amélioration des fonctions respiratoires et digestives, une meilleure circulation sanguine et de celle de l'énergie ainsi qu'une tonification naturelle des muscles et des articulations sans léser les tendons et ligaments et par conséquent en respectant l'intégrité physique du pratiquant.

En outre, la pratique régulière du tai ji quan :

- Apaise le cœur, calme l'esprit et détend le corps,
- Dénoue, renforce et assouplit les articulations,
- Préviend les dépressions ainsi que de nombreuses maladies d'origine psychosomatique,
- Permet de lutter efficacement contre le stress de la vie quotidienne,
- Renforce l'organisme et le système immunitaire.

## LE QI-GONG

### Une gymnastique chinoise de santé

Branche de la Médecine Traditionnelle Chinoise, le Qi-Gong (prononcé Tchi Kong), est l'art de la respiration dont l'objectif est de parvenir à la maîtrise et au contrôle de la circulation de l'énergie (ou Qi).

C'est un ensemble de méthodes (mouvements spécifiques, postures particulières, exercices respiratoires, ouverture de la conscience), qui permettent de développer le souffle interne (Qi) et de le faire circuler librement par la volonté dans tout le corps au travers des méridiens d'acupuncture. Il harmonise ainsi le corps et l'esprit tout en régularisant le Yin et le Yang, devenant par conséquent une véritable gymnastique de santé et de longévité comme le prône la philosophie Taoïste.

Par l'apport d'une nouvelle énergie et par la circulation du sang qu'il facilite, le Qi-Gong va tonifier l'organisme en augmentant force et vitalité, éveillant ainsi les potentialités qui sommeillent en lui : comme par exemple la capacité d'auto-guérison et les facultés fonctionnelles du cerveau.

En résumé, le rôle du Qi-Gong est à la fois :

- PREVENTIF : car il permet de lutter efficacement contre le stress et de gérer les conflits liés au rythme de vie et à la situation sociale actuelle.
- CURATIF : car il est largement utilisé en Chine en milieu hospitalier, en traitement principal ou secondaire de nombreuses affections : neurologiques, rhumatismales, cardiovasculaires, digestives, ainsi que des troubles psychosomatiques et fonctionnelles...

### L'équipe enseignante

<b>Sifu Christophe TOPALIAN</b>		
<b>Jean-Michel GIORGI</b>		
<b>Instructeur Chef, diplômé d'état, Instructeur Fédéral, Ceinture Noire 1ère Dan</b>		
<b>Kung-Fu</b>	<b>Tai-Ji-Quan</b>	<b>Qi-Gong</b>
<b>Entraîneurs</b>	<b>Entraîneurs</b>	<b>Entraîneurs assistants</b>
MANENT Olivier (CN 1 <sup>ère</sup> dan) CHEFDOR Yan (CN 1 <sup>ère</sup> dan) LARDY Gaëtan (CN en cours) ZOZIME Sabrina (CN 1 <sup>ère</sup> dan) CAMUS Noel (CN 1 <sup>ère</sup> dan) BENLI Serge (CN en cours)	LANGLET Olivier LE Nathalie  <b>Assistante</b>  CIRAS Patricia	LANGLET Olivier LE Nathalie
<b>Assistants</b>  GRANDVILLE Audrey KEOMANIVONG Jacques		



## Signification de l'emblème de notre académie

L'emblème que voici comporte différents éléments tous sciemment choisis et comportant une signification que l'on va mettre en exergue très sommairement. En effet, les différents éléments que comporte cet emblème sont :

- Les deux animaux, à savoir l'Aigle et le Lion représentent d'une part l'emblème de l'écu de l'Arménie et d'autre part sont chacun les rois dans leur domaine respectifs, à savoir, le lion est le roi des animaux sur la terre, tandis que l'aigle représente le roi des prédateurs dans le ciel. Terre et ciel étant à la fois opposés et complémentaires.
- à ce titre, ces deux animaux étant opposés mais complémentaires, se saluent mutuellement, ce qui crée et représente un certain état d'équilibre et d'harmonie.
- le Yin et le Yang, représente très sommairement la dualité et la complémentarité de chaque chose existant sur cette Terre, ainsi, toute chose aurait son contraire ou son opposé, mais les deux extrêmes seraient indispensables l'un pour l'autre, ce qui serait la condition sine qua non à l'instauration ainsi qu'à la préservation d'une certaine osmose et harmonie de vie.
- le cercle représente à la fois une ceinture noire, et aussi la vie ou symbole de l'infini, car toute chose vivante est ronde (la Terre est ronde, le soleil aussi, le cerveau humain possède une forme quasi analogue...)

## LE KUNG-FU TAI NUI ou Boxe de l'Énergie Suprême

En chinois, « Tai » signifie Grand, Nui Cun ou Noi Cun, représente l'énergie interne ou le pouvoir intérieur aussi connu sous la dénomination de Qi (prononcé tchi), Kung signifie Travail, accomplissement ou bon travail et FU représente l'homme.

Ainsi le mot KUNG-FU désigne celui qui par un travail basé sur la persévérance a atteint un haut niveau de maîtrise dans un certain domaine. En ce qui nous concerne, il s'agit plus spécifiquement de quelqu'un qui par un travail spécifique basé sur des années d'entraînement et de persévérance, à atteint un très haut niveau de maîtrise de l'art du Kung Fu du style Tai-Nui, autrement dit un style basé sur l'énergie interne.

C'est donc quelqu'un qui à réussi à parvenir à la grande réalisation de soi au travers d'un travail dur et noble.

Cette remarquable école de conditionnement du corps et de l'esprit d'origine indochinoise, aussi connu sous le terme de TAO (ou VOIE), a été la résultante d'un travail d'intenses efforts de pratiquants, de philosophes et de penseurs émérites au travers des siècles.

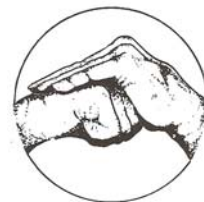
Ainsi, le style du Kung-Fu Tai Nui possède deux orientations majeures : l'interne (NEI-CHA) et l'externe (WEI-CHA).

Ces deux orientations ont enseignées la pertinence, l'art de vivre, le développement du corps et de l'esprit, la bonne santé et par-dessus tout, la sagesse et le savoir d'ancêtres émérites honorables et nobles.

Le Kung-Fu Tai Nui est comme une poésie en mouvement. Il est extrêmement beau à voir, ses taos et formes d'exécutions sont comme un ballet. Ses mouvements sont en parfaites coordination et harmonie avec le TAO, un mode de vie basé sur la réalisation de soi, la paix et le pouvoir de l'esprit. Et au fil du temps, il est devenu également un système très efficace de self-défense.

## LE SALUT DU KUNG-FU

**Le salut est une geste qui, de manière générale, ouvre et conclut une action. Il sert avant tout à manifester le changement d'attitude intellectuelle. L'esprit écarte alors tous les soucis quotidiens pour se connecter exclusivement sur l'action que l'on désire exécuter.**



Dans le cadre des cours de Kung-fu et de manière générale pour la pratique de tous les arts martiaux, le salut est un rituel représentant une marque de respect envers le maître (Sifu), le professeur, ainsi que les condisciples.

Un salut s'effectue avec lenteur, concentration et cérémonie. Il symbolise, de surcroît, le signe manifeste du respect, du contrôle et de la maîtrise de soi. Il est également une transition entre une action et une autre, un état et un autre. Il peut, par exemple, représenter une préparation au combat ou un retour au calme. C'est le signe du passage du Yin au Yang, de la passivité à l'action, ou inversement. Le salut du Kung-Fu s'effectue en joignant les deux mains, symbole de l'union du Yin (la justice ou la souplesse : main gauche ouverte) et du Yang (la force : poing droit fermé). Il représente ainsi l'équilibre et l'harmonie du corps et de l'esprit.

La main gauche vient recouvrir le poing droit, symbolisant ainsi la prédominance de la justice ou de la souplesse sur la force (ou la violence). En fait, l'usage de la force ne prend sa valeur que si elle sert la justice ; autrement dit, si elle est utilisée à bon escient pour servir le bien.

En conclusion, le salut du Kung-Fu symbolise l'inutilité de la force aveugle, la main ouverte contrebalançant la force du poing et représentant, par conséquent, l'ouverture, la paix, la tranquillité maîtrisant la violence.

## **BIEN ETRE : comment gérer son stress par le QI-GONG**

Branche de la Médecine Traditionnelle Chinoise, le Qi-Gong (prononcé Tchi Kong) est un art millénaire de longévité en Chine pratiqué et apprécié de génération en génération. L'objectif premier de sa pratique est de parvenir à la maîtrise et au contrôle de la circulation de l'énergie (ou Qi).

Le stress est un fléau très répandu de nos jours que se soit en France ou en Europe et qui touche aujourd'hui tout un chacun quelque soit notre catégorie sociale, résultat des conditions d'une vie dont le rythme et la pression s'avèrent de plus en plus difficiles à gérer. Et si on ne parvient pas à le maîtriser, les conséquences peuvent être graves et par conséquent dommageables tant pour notre corps (affaiblissement du système immunitaire, moindre résistance aux agressions biologiques et déclenchement des maladies), notre mental (nervosité, dépression, anxiété, troubles du sommeil), que notre esprit (manque de lucidité, d'objectivité, de force combattive). Les répercussions de cet état de stress sur notre vie sont telles qu'elles peuvent nous conduire jusqu'au suicide. Sous cette pression de la vie moderne, il est désormais vital de nous libérer de ce paramètre inhibiteur afin de soulager le corps et l'esprit et de vivre en harmonie avec notre entourage.

Le Qi-Gong est un bon moyen pour éliminer le stress, renforcer l'organisme, nourrir le Qi (énergie) de notre corps, afin de lutter efficacement contre la maladie, notamment les affections psychosomatiques. Il est donc accepté et de plus en plus pratiqué dans le monde entier.

### **Technique : RESPIRER LE SOUFFLE DE LA TERRE**



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4

### **PROTOCOLE D'EXECUTION**

Debout, séparer le pied gauche de la même largeur que les épaules, relâcher tout le corps, bras le long des cuisses, naturellement détendus (Fig.1).

Monter les mains à hauteur d'épaules, tout en maintenant les épaules et les coudes relâchés, les jambes se redressent dans le même temps. Inspirer dans le même temps (Fig.2).

Expirer en baissant les mains jusqu'au niveau de la ceinture (Fig.3), fléchir les jambes durant cette phase mais pas trop, puis recommencer le mouvement Fig 1 puis Fig.2.

Fin d'exercice : revenir à la position initiale (Fig.1), rentrer le pied gauche et relâcher tout le corps un instant. Pratiquez 5, puis 10, puis 15 minutes, augmentez la durée progressivement selon vos besoins et possibilités. La respiration s'effectue calmement et de manière détendue, sans jamais forcer.

Vous pouvez également effectuer cet exercice en étant assis sur le bord d'une chaise, le dos bien droit, les jambes à 90°.

Ce mouvement permet, outre de calmer le corps et l'esprit, de lutter contre l'insomnie, le stress et la fatigue chronique. Il faut continuer cet exercice jusqu'à ce que l'on ressente un bien-être intérieur et que l'esprit soit calmé. Cette technique permet d'apaiser les tensions ressenties et de retrouver un état mental et spirituel neutre, c'est-à-dire exempt de toute mauvaise pensée perturbatrice. Pratiquez cet exercice au quotidien, au bureau, chez vous ou tout simplement lorsque le besoin s'en ressent et vous parviendrez très rapidement à gérer votre stress. Pour votre bien-être physico-mental, il est indispensable que vous maîtrisiez vous-même le stress, car si c'est lui qui vous domine, votre sérénité ainsi que votre bien-être seront inéluctablement affectés et cela se fera ressentir dans votre quotidien.

## PROGRAMME 2009-2010

Parallèlement au Kung-Fu, au Tai-Ji-Quan et au Qi-Gong, une nouvelle discipline sera enseignée dès la rentrée 2009-2010, et viendra ainsi compléter le programme déjà mis en place, il s'agit de la SELF-DEFENSE. Cette discipline sera accessible à tous, hommes, femmes et Séniors.

Le programme consiste en l'enseignement de techniques simples, efficaces et à la portée de tous. Vous pourrez ainsi très rapidement maîtriser des techniques vous permettant de gagner en assurance, de développer votre confiance en vous afin de gérer une situation conflictuelle avec la bonne mesure et une efficacité optimale.

	Kung-Fu Enfants	Kung-Fu Adultes	Tai-Ji-Quan	Self-Défense	Lieu
MERCREDI	19h30 / 20h30	19h30 / 20h30	20h35/21h45	19h30/20h30	Gymnase de Gonesse Christine Carron
JEUDI			20h00/21h30 TaiJi et Qi-Gong		A l'Envol : 77 av. Charles Vaillant Arnouville.
VENDREDI	19h30 / 20h30	19h30 / 20h30	20h30/21h30	19h30/20h30	Gymnase de Gonesse Christine Carron

## DIVERS

Dorénavant, et ce à partir de la rentrée 2009/2010, les tenues de Kung-Fu et de Tai Ji Quan seront désormais obligatoire !

.....

### Avis aux parents :

AFIN DE NE PAS PERTURBER LE BON DEROULEMENT DES COURS, LES PARENTS NE SERONT DESORMAIS PLUS AUTORISES A ASSISTER AUX COURS.

.....

## PARUTIONS / DVD

Le DVD complet du Tai-Ji-Quan style Chen est paru !

**TARIF / 30 € ----- prix club 25 €**

**RESERVATION ET COMMANDE au 0685677445**

---

## CONTACT

Sifu Christophe Topalian : 06 85 67 74 45

Email : [chris.intl@voila.fr](mailto:chris.intl@voila.fr)

Website : [Kungfutainui.fr](http://Kungfutainui.fr)

